

給食だより

水原中学校
8,9月号
生徒数配付

8,9月の給食のめあて

偏食を直すように努力できる



みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？ わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。



一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



月	火	水	木	金
<p>隠れマンボウ 今月もどこかにいます！</p>				<p>25日</p> <p>ゆかりあえ / アップルシャーベット</p> <p>カレーライス</p>
<p>28日</p> <p>ナムル / 豆腐の包み焼き</p> <p>そぼろごはん / わかめのみそ汁</p>	<p>29日</p> <p>ツナサラダ / とりの唐揚げ</p> <p>ごはん / かきたま汁</p>	<p>30日</p> <p>青菜と大豆のサラダ / マスのみそバター焼き</p> <p>ごはん / 麩のみそ汁</p>	<p>31日</p> <p>ごま酢あえ / 枝豆コロック</p> <p>菜めし / おろし汁</p>	<p>1日</p> <p>わかめサラダ / とりごぼう丼の具</p> <p>とりごぼう丼 / なめこ汁</p>

月	火	水	木	金
<p>4日</p> <p>おひたし / 卵焼き</p> <p>わかめごはん / 野菜のうま煮</p>	<p>5日</p> <p>たくあんあえ / 豚のねぎみそ焼き</p> <p>ごはん / 五目汁</p>	<p>6日</p> <p>切り干し大根のサラダ / たらとポトトのフライ</p> <p>ごはん / ワンタンスープ</p>	<p>7日</p> <p>きりざい / 肉団子</p> <p>ごはん / えのきのみそ汁</p>	<p>8日</p> <p>風味漬け / 揚げぎょうざ</p> <p>中華めん / ジャージャーめん</p>
<p>11日</p> <p>体育祭振替休業日</p>	<p>12日</p> <p>しょうゆフレンチ / カレーそぼろ丼の具</p> <p>カレーそぼろ丼 / 和風コンソメスープ</p>	<p>13日</p> <p>のり酢あえ / さばのみそ煮</p> <p>ごはん / けんちん汁</p>	<p>14日</p> <p>和風サラダ / ビーマンメンチカツ</p> <p>ゆかりごはん / すまし汁</p>	<p>15日</p> <p>りんご</p> <p>ビビンバ / わかめスープ</p>
<p>18日</p> <p>敬老の日</p>	<p>19日</p> <p>ほうれん草のごまびたし / ハンバーグのあおきソース</p> <p>ごはん / 豆腐のみそ汁</p>	<p>20日</p> <p>糸うりのツナマヨサラダ / アジのピリ辛焼き</p> <p>ごはん / 豆腐のみそ汁</p>	<p>21日</p> <p>午前下校</p>	<p>22日</p> <p>おかかあえ / 信田煮</p> <p>米粉めん / けんちんうどん</p>
<p>25日</p> <p>みかんサラダ / とり肉の薬味ソース</p> <p>ごはん / 沢煮わん</p>	<p>26日</p> <p>グリーンサラダ / チーズささみフライ</p> <p>ソース / コッパン / ミネストローネ</p>	<p>27日</p> <p>こまつなサラダ / 鮭の塩焼き</p> <p>こぎつねごはん / 春雨スープ</p>	<p>28日</p> <p>海藻サラダ / 豚のしょうが焼き</p> <p>ごはん / 肉と野菜のスープ</p>	<p>29日</p> <p>チキンサラダ / お月見だいふく</p> <p>ハヤシライス</p>

1年1組 1班 考案メニュー	1年2組 2班 考案メニュー	1年3組 8班 考案メニュー	1年4組 8班 考案メニュー
テーマ こだわりまくった「食品たち」	テーマ はさむかはさまないかは君次第	テーマ 秋	テーマ いろいろ給食



★1年生が家庭科の授業で1日分の給食の献立を考えました。6つの食品群の食材をバランス良く活用して献立を立てました。その中でも特によく考えられていた4つの献立が給食に登場します。